

**Zanim cena zwykłej maseczki osiągnie rekordowe kwoty, dzisiejszy artykuł zatytułowałem *Koronowirus objawy i jak chronić się przed wirusem*. Koronowirus jest chyba ostatnio najczęściej z poruszanych tematów. Dlatego warto poznać kilka sposobów jak, rozpoznać objawy oraz jak się przed wirusem chronić.**

- Koronowirus objawy
- Jak się chronić przed koronowirusem
- Koronowirus : pytania i odpowiedzi
- Koronowirus : Pytania i odpowiedzi
- Jak jest ryzyko koronowirusa w Polsce ?
- Czy antybiotyki są odpowiednie na Koronowirusa ?
- Czy powinniśmy nosić maskę, aby się chronić ?
- Jaki jest okres od wystąpienia objawów do zarażenia ?
- Czy mogę zarazić się wirusem od mojego zwierzaka ?
- Czego nie robić w przypadku pierwszych objawów ?

## **Koronowirus objawy**

**Koronowirus** to nowy wirus wywołujący chorobę COVID-19. **Najczęstsze objawy** są podobne do zwykłego przeziębienia, czyli **gorączka, kaszel, duszności, bóle mięśni, ogólne zmęczenie**. Najbardziej podatne są **osoby starsze** i mające **obniżoną odporność**. Uważać musi każdy, ale w szczególności również osoby z **wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca lub cukrzycą**.

## **Jak się chronić przed koronowirusem**

Tworząc ten materiał przeanalizowałem zarówno polskie jak i zagraniczne źródła. W tym miejscu poznasz 7 sposobów jak chronić się przed wirusem **Koronowirusa**:

### **1# Regularnie i dokładnie myj ręce**

Możesz to robić wodą z mydłem lub nawilżającymi chusteczkami. Mycie rąk z mydłem lub pocieranie ich chusteczkami nawilżającymi, zabija wirusa, który może znajdować się na Twoich rękach. Jak prawidłowo myć ręce, prezentuje poniższa grafika Ministerstwa Zdrowia.

# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

**Całkowity czas: 30 sekund**



## #2 Unikaj kichających i kaszlących osób

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od każdego, kto kaszle lub kicha. Kiedy ktoś kaszle lub kicha, rozpyla małe kropelki płynu z nosa lub ust, które mogą zawierać wirusa. Jeśli sam/a kichasz zatykaj usta i nos - nie zarażaj. W chwili kiedy pojawią się częste przypadki zarażenia, w kontaktach z innymi stosuj maseczki. A najlepiej w chwili pojawienia się

pierwszych przypadków w kraju, unikaj dużych skupisk ludzi.

### **#3 Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni i mogą zbierać wirusy. Zanieczyszczone ręce mogą przenieść wirusa do oczu, nosa lub ust. Stamtąd wirus może dostać się do Twojego ciała i spowodować zachorowanie.

### **#4 W przypadku choroby W zostań w domu**

Zostań w domu, jeśli źle się poczujesz. Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności w oddychaniu, zwróć się o pomoc lekarską. Postępuj zgodnie ze wskazówkami lekarza.

### **#5 Unikaj podróży do krajów gdzie są ogniska Koronowirusa**

Jak to się mówi, „nie pchaj się w paszczę lwa”. Nie muszę nikogo przekonywać, że prawdopodobieństwo zarażenia wirusem jest większe w krajach Azjatyckich i krajach, gdzie potwierdzono większą liczbę zarażeń.

### **#6 Unikaj przeziębień i surowego mięsa**

Bardziej podatny na wirusa jest osłabiony chorobą organizm. Zwykła grupa, pod wpływem słabszej odporności może przerodzić się w coś groźniejszego. Unikaj również konsumpcji surowego lub niedogotowanego mięsa.

### **#7 Specjalna Infolinia Ministerstwa Zdrowia**

Więcej na temat objawów, sposobów postępowania z **Koronowirusem** można uzyskać na stronie Ministerstwa Zdrowia. Możesz również skorzystać ze specjalnej infolinii **800 190 590**

Poniżej znajduje się również lista szpitali zakaźnych i nie tylko, które udzielają specjalistycznej pomocy:

### **Koronowirus : pytania i odpowiedzi**

Pytania i odpowiedzi opracowane na podstawie informacji podanych przez Światową Organizację Zdrowia.

## Koronowirus : Pytania i odpowiedzi

### Jakie jest ryzyko koronowirusa w Polsce ?

Nie chce się paniki, ale według ostatnich doniesień Światowej Organizacji Zdrowia : Koronawirus może dotrzeć do wszystkich krajów na świecie. Może, ale nie musi. Niemniej jednak większość ekspertów liczy godziny do pojawienia się pierwszych przypadków. Ważne by nie tracić głowy, postępować racjonalnie.

### Czy antybiotyki są odpowiednie na Koronowirusa ?

Nie. Antybiotyki nie działają przeciwko wirusom, działają tylko na infekcje bakteryjne. Koronowirus jest wywoływany przez wirusa, więc antybiotyki nie działają. Antybiotyki nie powinny być stosowane jako środek zapobiegania lub leczenia COVID-19. Powinny być stosowane wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza w leczeniu infekcji bakteryjnej.

### Czy powinniśmy nosić maskę, aby się chronić ?

Osoby bez objawów oddechowych, takich jak kaszel, nie muszą nosić maski medycznej. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca stosowanie masek dla osób z objawami wirusa oraz osób opiekujących się osobami z objawami, takimi jak kaszel i gorączka. Używanie masek ma kluczowe znaczenie dla pracowników służby zdrowia i osób, które opiekują się kimś (w domu lub w zakładzie opieki zdrowotnej). Światowa Organizacja Zdrowia zaleca racjonalne stosowanie masek medycznych, aby uniknąć niepotrzebnego marnowania cennych zasobów i niewłaściwego użycia masek. Używaj maski tylko wtedy, gdy masz objawy oddechowe (kaszel lub kichanie), podejrzewasz zakażenie wirusem z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem zakażenia COVID-19. Najbardziej skutecznym sposobem ochrony siebie i innych przed wirusem jest częste mycie rąk, zakrycie kaszlu zgięciem łokcia lub tkanki oraz utrzymywanie odległości co najmniej 1 metra (3 stóp) od ludzi, którzy kaszlą lub kichają .

### Jaki jest okres od wystąpienia objawów do zarażenia ?

Przyjęło się, że jest to okres od 1 do 14 dni. Średnio od wystąpienia pierwszych objawów do rozprzestrzenienia się wirusa mija 5 dni.

### Czy mogę zarazić się wirusem od mojego zwierzaka ?

Nie. Jak podaje WHO nie ma dowodów na to, że zwierzęta towarzyszące lub zwierzęta domowe, takie jak koty i psy, zostały zarażone lub mogłyby rozprzestrzenić wirusa.

## Czego nie robić w przypadku pierwszych objawów ?

Przede wszystkim, nie wpadaj w panikę. Nie próbuj leczyć się sam, poprzez np. zakładanie wielu masek, picie znacznej ilości alkoholu (bo podobno zabija wirusa), czy biorąc tradycyjne leki ziołowe. **UDAJ SIĘ DO LEKARZA SPECJALISTY.**

Porozmawiajmy o zagrożeniach i sposobach jak przeciwdziałać zarażeniu w komentarzach. Będę wdzięczny na wszystkie lajki, a jeśli uważasz, że warto udostępnić ten materiał.



Udanego dnia  
**Michał Szafrński**